

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мичка І. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. З кожним роком до занять пауерліфтингом все більше залучається юнаків. Федерацією пауерліфтингу України проводяться чемпіонати України, де молодь демонструє чудову підготовку та високі спортивні результати. Дані обставини звертають увагу фахівців до розробки й науково-методичного обґрунтування теорії та методики підготовки спортсменів юного віку. Завдяки зусиллям вчених, тренерів та педагогів почали формуватись принципи та форми організації навчально-тренувального процесу з молоддю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки проведено наукові дослідження, присвячені різним аспектам даної проблеми (Л. А. Остапенко, 2002; С. М. Гузь, 2003; П. В. Перов, 2005), видано два методичних посібники (Л. А. Остапенко, 2002; Б. І. Шейко, 2008), кожного року видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку. У зв'язку з тим що пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, багато питань підготовки атлетів підліткового віку ще всебічно не вивчені і не достатньо апробовані на практиці. Деякі методи тренування дорослих атлетів переносяться на підлітків без урахування вікових особливостей та впливу вправ з обтяженням на опорно-руховий апарат. Це може негативно вплинути на організм юних атлетів, затримати ріст спортивної майстерності та зашкодити здоров'ю, якщо не враховувати цих факторів.

Мета дослідження – запропонувати методичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково- методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У пауерліфтингу, як і в інших видах спорту спостерігається ріст спортивних досягнень. Цей прогрес зумовлений рядом факторів, постійно удосконалюється система підготовки, застосування нового устаткування, процес підготовки кваліфікованих спортсменів стає більш індивідуальним, враховуючи морфофункціональні особливості [4]. Тренувальний процес базується на основних принципах силового тренування: поглиблена спеціалізація, індивідуалізація, загальна та спеціальна підготовка, циклічність та варіативність тренувального процесу [5]. Характеризуючи співвідношення загальної та спеціальної підготовки спостерігається збільшення спеціальної підготовки з рівня 30–40 % від загально тренувального об'єму на початковому рівні та на 80–90 % на етапі вищих спортивних досягнень [6]. В якості загальної фізичної підготовки в пауерліфтингу застосовуються загально-розвиваючі вправи, вправи для удосконалення сили, силової витривалості, швидкості, координаційний здібностей та рухливі ігри [1]. Головним завданням етапу початкової підготовки є: зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, удосконалення техніки, освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Тренувальні заняття проводяться 2–4 рази в неділю, тривалістю не більше 2-х годин. Річний об'єм складає 140–240 годин [2].

У системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу характерні зміни опорно-рухового апарату, більш яскравіше це виражено у атлетів, котрі почали займатися з юнацького віку. Ці зміни можуть виражатись як позитивно, так і негативно у стані здоров'я, при чому спортивні результати певний час можуть бути на високому рівні. Такі негативні явища спостерігаються при порушенні загально прийнятих положень навчально-тренувального процесу та при відсутності лікарсько-педагогічного контролю. Юнаки досить часто переоцінюють свої можливості, у них гостро виражене почуття боротьби на кожному тренуванні, вони намагаються підняти максимальну вагу, що може призвести до травм [1]. Тільки середні обтяження можуть забезпечити закріплення ефективних форм руху в структурі вправи і забезпечити кращий розвиток спеціальних фізичних якостей, які необхідні при піднятті максимальної ваги [3].

Для сприятливого впливу занять на організм юнаків потрібно дотримуватись загальних принципів тренування, рекомендацій сучасної науки, всебічного розвитку, поступового збільшення тренувального навантаження та урахування індивідуальних особливостей. Важливу роль в попередженні відхилення у стані здоров'я від біологічних норм є всебічний розвиток юнака. Проте в процесі підготовки до змагань постає потреба в більш вузькій спеціалізації. Тому раціонально використовувати спеціальні вправи та дотримуватись методичних принципів. Для попередження відхилення у стані здоров'я юнаків доцільно використовувати засоби профілактики:

1. Вправи для попередження нерівномірного розвитку опорно-рухового апарату.
2. Постійний антропометричний контроль.
3. Раціональне харчування.
4. Вправи для зміцнення серцево-судинної системи.
5. Здійснювати періодичний лікарський контроль за станом здоров'я.

Для забезпечення всебічного розвитку необхідно використовувати вправи з інших видів спорту: 1) Акробатика: перекид вперед та назад, стійка на голові та не складні вправи, які можна виконувати впарі; 2) Гімнастика: ЗРВ з предметами та без, вправи на кільцях, брусах та перекладині; 3) Легка атлетика: біг на 30, 60 метрів, крос 400, 800, 1500 метрів, стрибки в довжину і висоту, метання та штовхання ядра; 4) Плавання: 25, 50, 100 метрів, пірнання та ігри на воді; 5) Рухливі ігри: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, естафети; 6) Туризм: пішохідний, лижний, велосипедний; 7) Лижі: ходьба з різним темпом по пересічній місцевості, спуски з подоланням перешкод.

Орієнтовний зразок плану тренування юнаків груп початкової підготовки подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Зразок плану тренування юнаків груп початкової підготовки

Зміст тренування		Підходи	Повтори	Кількість підйомів штанги
Перше тренування				
1	Розминка (аеробні вправи)	15–20 хв.		
2	Присідання з гантелею	3	8	24
3	Нахили із гімнастичною палицею або грифом	3	10	30
4	Жим лежачи	3	8	24
5	Підтягування	3	10	30
6	Виси, стретчинг	10–15 хв.		
Друге тренування				
1	Розминка (аеробні вправи)	15–20 хв.		
2	Жим лежачи середнім хватом	3	8	24
3	Жим-розведення гантелей	3	10	30
4	Тяга з гантелею	3	8	24
5	Тяга верхнього блока	3	10	30
6	Розгинання рук на блоці	3	10	30
7	Гіперекстензія	3	10	30
8	Виси, стретчинг	10–15 хв.		
Третє тренування				
1	Розминка (аеробні вправи)	15–20 хв.		
2	Жим лежачи	3	8	24
3	Зведення рук в тренажері	3	10	30
4	Підтягування	3	10	30
5	ЗФП (рухливі ігри)	15–20 хв.		
6	Гіперекстензія	3	10	30
7	Виси, стретчинг	5 хв.		

Для попередження функціональних відхилень у стані здоров'я потрібно ретельно планувати навантаження. За обсягом та інтенсивністю вони повинні бути оптимальним для кожного юнака та виявлятися під час лікарсько-педагогічного спостереження.

Висновок. Під час планування навчально-тренувального процесу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається. Не потрібно ставити цілі юнакам, які перевищують їх морфологічні та функціональні можливості організму. Для побудови тренувального процесу юним атлетам потрібно дотримуватись науково обгрутованих принципів силового тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг № 1 / Б. И. Шейко. – М., 2008.
2. Курамшин Ю. Ф. Методы развития двигательных физических качеств / Ю. Ф. Курамшин. – Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1980. – 31 с.
3. Лукьянов М. Т. Тяжелая атлетика для юношей / М. Т. Лукьянов, А. И. Фаламеев. – Физкультура и спорт. – М., 1969. – 246 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Щетина Б. М. К вопросу о планировании тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге / Б. М. Щетина // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока : матер. V межрегион. науч. конф. – Хабаровск, 1997. – С. 130–131.
6. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 232 с.
7. Tesch P. Isometric strength performance and muscle fiber type distribution in man / P. Tesch // Asta Physiol. Scand. – 1977. – № 99. – P. 230–238.

АНОТАЦІЇ

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мичка І. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті дані методичні рекомендації для побудови навально-тренувального процесу юнаків, які спеціалізуються у пауерліфтингу. Під час планування навчально-тренувального процесу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізична підготовка, навчальний процес, юнак.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА З ПАУЭРЛИФТИГА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мычка И. В.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье даны методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса юношей, специализирующихся в пауэрлифтинге. Планируя учебно-тренировочный процесс нужно всегда учитывать возрастные и индивидуальные особенности, следить за влиянием упражнений с отягощением на организм который формируется и развивается.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, физическая подготовка, учебный процесс, юноша.

CONSTRUCTION TRAINING PROCESS IN POWERLIFTING DURING THE INITIFL TRAINING

Mychka I.

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

The article provides guidelines for the construction of the training process of young men, specializing in powerlifting. When planning the training process should always take into account the age and individual features, monitor the impact of resistance training on the body which is formed and develops.

Keywords: powerlifting, physical training, the training process, young man.